三菱レンジグリル
MENU BOOK



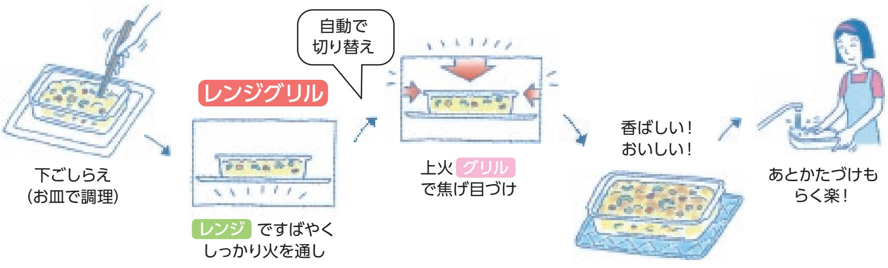
毎日をテキパキおいしく
時短クッキング。

このメニューブックのレシピは、
三菱レンジグリルRG-FS1形の機種に対応しています。

材料の大きさや切り方、容器の大きさなどで火の通り具合が異なります。表記した調理時間は目安として、火の通りが足りないようでしたら、様子を見ながら加減してください。
お料理を始める前に、必ず別冊の取扱説明書をご覧ください。

毎日をテキパキおいしく　時短クッキング

レンジ ▶ グリルの連続自動加熱（レンジグリル加熱）でらく楽クッキング。



記載ルール

- **調理機能**
  - レンジ
  - レンジグリル　調 理（自動）　手 動
  - グリル
  - オーブン　予熱なし
- **付属品（角皿）の置き位置**



お料理のときに気をつけていただきたいこと

すべての料理のときに

少量の食品や乾燥したものは加熱しすぎないで
少量の食品は手動で様子を見ながら加熱してください。
やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

ビンのふたや栓ははずして
密封容器のふたもはずしてください。
容器の破裂による、やけど・けが・破損の原因

殻や膜のあるものは切れ目を入れて
破裂による、やけど・けが・破損の原因

**容器を取出すとき、ラップをはずすときは
熱いので気をつけて**

**離乳食・介護食・牛乳などのあたためは
加熱後かき混ぜてから仕上がり温度を確認して**

レンジ加熱・レンジグリル加熱のときに

卵は割り、ほぐして
ゆで卵（殻つき、殻なし）や目玉焼きは作らないでください。
あたため直し（おでんの卵など）もしないでください。
破裂による、やけど・けが・破損の原因

金属容器、金串、アルミホイルなどを使わないで
火花・発煙・発火・故障・破損の原因

付属の角網（金属製）は レンジ では使わないで
火花・発煙・発火・故障の原因

缶詰、レトルト食品などは他の容器にうつして
火花・発煙・発火・破裂・故障の原因

庫内がカラのまま加熱しないで
庫内やドアの内側が異常に熱くなり、
やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

レンジグリル加熱・グリル加熱のときに

角皿と角網は、付属のもの以外は使わないで
火花・発煙・発火・故障の原因

●別冊 取扱説明書の「安全のために必ずお守りください」を必ずお読みください。

もくじ

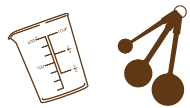
- レンジグリル
- グリル
- オーブン
- レンジ

■ [レンジグリル]「調理(自動)」のレシピで材料の分量を変えるときは、[レンジグリル]「手動」をお使いください。

設定時間のめやす
- ●材料を1/2 → レンジ設定時間を短くする(1/2強)　例)4分 → 2分30秒～3分
- ●材料を2倍 → レンジ設定時間を長くする(2倍弱)　例)4分 → 6分30秒～7分

(グリル設定時間は分量にかかわらず同じ)

- ■ ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
- ■ 計量は1カップ=200mL(米は1合=180mL)、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。(1mL=1cc)
- ■ 卵の大きさはMサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
- ■ 料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。



レンジグリル 手 動〈約16分〉

焼き野菜

材料（２人分）

ズッキーニ（約3cm輪切り）	1本(100g)
ナス（縦半分）	1個(100g)
玉ねぎ（輪切り）	2/3個(120g)
パプリカ赤（縦半分）	1/4個(40g)
パプリカ黄（縦半分）	1/4個(40g)
塩・こしょう	各少々
オリーブオイル	大さじ1

☆野菜は焼くと甘みが増し、おいしくなります。
野菜を手軽に焼けるレンジグリル加熱
ならではのメニューです。



作りかた

1.付属の角皿に角網をのせ、切った野菜を角網の上に並べ、オリーブオイルをぬる。
※薄い野菜は手前に、厚い野菜は奥に並べる。

2. 1を中段に入れ、[レンジグリル]「手動」で、レンジ約2～3分、グリル約13～15分で加熱する。
※焦げ目の足りない野菜は様子を見ながら時間ボタンで加熱を延長する。

3.器に盛り、残ったオリーブオイルをかけ、塩・こしょうをする。
お好みでバジル、ディルなどのハーブを添える。

手動調理時間/(約16分)	
レンジ設定 約2～3分	グリル設定 約13～15分

使用する付属品	位置
角皿＋角網	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約15分〉

ジュリアンポテト

材料(2人分)

じゃがいも	2個(200g)
バター(小さく刻む)	10g
粉チーズ	大さじ4
塩・こしょう	各少々



☆お料理のつけ合わせにしてもオシャレです。

作りかた

1.じゃがいもは皮をむき、約5mm幅の細切りにする。
2. 1.を水にさらし、ザルにあけて水気をきり、ペーパータオルでよくふく。
3.平らな耐熱容器に2.を広げ、塩、こしょう、粉チーズの順にふりかけ、バターをのせる。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。

手動調理時間/(約15分)	
レンジ設定	グリル設定
約3～4分	約10～13分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約16分〉

レンコンはさみ揚げ



材料（２人分）

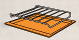
レンコン（約1cmの輪切り）		8枚(200g)
A	とりひき肉	100g
	しょうが（みじん切り）	小さじ1杯分
	玉ねぎ（みじん切り）	小1/4個(40g)
	しょうゆ	小さじ2
	卵（M）	1/2個
	片栗粉	小さじ1
B	薄力粉	大さじ5(40g)
	水	50mL
かつお節		15g
ごま油		小さじ2

☆厚いはさみ揚げもレンジグリル加熱だから
できる簡単メニューです。
かつお節の風味がなんともいえない、
ご飯にもお酒にも合う一品です。

作りかた

1.ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせて、4等分にする。
2.切ったレンコン2枚で穴に埋まるようにぎゅっと1.をはさむ。
3.かつお節にごま油をかけ、混ぜ合わせておく。
4. 2.に、よく混ぜ合わせたBの衣をつけ、3.をまぶす。
5.付属の角皿に角網をのせ、4.を並べる
6. 5.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。

手動調理時間/(約16分)	
レンジ設定	グリル設定
約3～5分	約10～13分

使用する付属品	位置
角皿＋角網 	中段

レンジグリル　調 理(自動)〈約11分〉

アスパラの肉巻き

材料（２人分）

アスパラガス (半分に切る)	４本(１００ｇ)
豚しゃぶ用ロース肉	８枚(１２０g)
塩・こしょう	各少々
細切りチーズ	大さじ４



☆小さく刻んだトマトに塩、こしょうをするだけで、
彩りもきれいなおいしいソースになります。
お弁当のおかずにもどうぞ。

作りかた

1.肉を広げ、塩、こしょうをする。
2.半分にしたアスパラガス２本を両端が出るように1.で巻く。
3.耐熱容器に２.を並べ、チーズをのせる。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、
［レンジグリル］「調理」で加熱する。

手動調理時間/(約11分)	
レンジ設定	グリル設定
約2～3分	約8～10分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル　調 理(自動)〈約13分〉

たけのこのつけ焼き

材料（2人分）

たけのこ（水煮）		1個(200g)
A	酒	大さじ1
A	しょうゆ	大さじ2
A	かつおだし顆粒	小さじ1
木の芽または粉山椒		適量



☆たけのこに縦切りの
かくし包丁を入れておくと、
食べやすくなります。

作りかた

1.たけのこは縦半分にして3等分のくし型に切り、縦に筋目を入れる。
たけのこが小さいときは適度な大きさに切る。
2.ビニール袋に1.とAを入れ、約15分つけ込む。
3.付属の角皿に角網をのせ、2.を並べる。
4. 3.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。
できあがりに、木の芽または粉山椒をかける。

手動調理時間/(約13分)	
レンジ設定	グリル設定
約2～3分	約10～12分

使用する付属品	位置
角皿＋角網	中段

レンジグリル 手 動 〈約14分〉

フライドポテト

材料（2人分）

じゃがいも ---------------- 2個（200g）
サラダ油（オリーブオイル） ----- 大さじ1
塩・こしょう --------------- 各少々

☆油で揚げずにフライドポテトができあがります。



作りかた

1.じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形（6等分）に切る。
2. 1.を水にさらし、ザルにあけてよく水気をきり、ペーパータオルなどでふく。
3.ビニール袋に油、2.を入れ、よくふって全体をなじませる。
4.付属の角皿に角網をのせ、3.を並べる。
5. 4.を中段に入れ、［レンジグリル］「手動」で、レンジ約4〜6分、グリル約8〜10分で加熱する。
※焦げの具合を見て、グリル加熱の途中で裏返す。できあがりに、塩、こしょうをする。

手動調理時間/（約14分）	
レンジ設定 約4〜6分	グリル設定 約8〜10分

使用する付属品	位置
角皿＋角網	中段

レンジグリル 手 動 〈約13分〉

焼きいも



材料

さつまいも（直径5～6cm）----- 1本（約300g）

☆石焼きいものように
ホクホク仕上がります。
お試しください。

作りかた

1.さつまいもはよく洗い、水につけておく。
2.付属の角皿に角網をのせ、1.を水気がついたままのせる。
3. 2.を中段に入れ、［レンジグリル］「手動」で、レンジ約6～8分、グリル約5～7分で加熱する。

手動調理時間／(約13分)	
レンジ設定 約6～8分	グリル設定 約5～7分

使用する付属品	位置
角皿＋角網	中段



レンジグリル 調 理(自動) 〈約15分〉

鮭のチャンチャン焼き

材料(2人分)

生鮭		2切(1切約100g)
キャベツ(一口大に切る)		100g
ピーマン(細切り)		2個
にんじん(ななめ薄切り)		1/2本(50g)
玉ねぎ(薄切り)		1/4個(50g)
もやし		100g
サラダ油		大さじ1
A	みそ	大さじ3～4
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ2～3
バター		大さじ1～2

☆北海道名物チャンチャン焼き、切って混ぜて焼くだけです。
付属の角皿でそのまま食卓にどうぞ。

作りかた

1.付属の角皿の上で野菜とサラダ油をよく混ぜ合わせる。
2. 1.の上に生鮭を並べ、よく混ぜ合わせたAをかけ、小さく切ったバターをのせる。
3. 2.を角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル][調理]で加熱する。
4.加熱が終了したら、鮭をほぐして、全体に混ぜ合わせる。

手動調理時間/(約15分)	
レンジ設定	グリル設定
約3～5分	約10～12分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル　調 理（自動）〈約14分〉

とりから揚げ

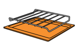
材料（２人分）

とりもも肉（8等分に切る）----- 1枚（２５０g）
から揚げ粉 ---------------- 適量

作りかた

1.ビニール袋に切ったとり肉とから揚げ粉を入れ、
　よくふってまんべんなく粉をつける。
2. 付属の角皿に角網をのせ、とり肉の皮を上にして並べる。
3. 2.を中段に入れ、［レンジグリル］「調理」で加熱する。

手動調理時間/（約14分）	
レンジ設定 約3～4分	グリル設定 約10～12分

使用する付属品	位置
角皿＋角網 	中段



☆みんなの大好きなから揚げが、とても簡単でヘルシーにできます。
角網で焼くから、脂がよく落ちます。

レンジグリル 調 理(自動) 〈約14分〉

とり照り焼き

材料(2人分)

とりもも肉		1枚(250g)
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	しょうが(すりおろす)	1/2かけ
長ねぎ(約5cm幅ぶつ切り)		1本



☆粉山椒や七味を添えてお好みでお楽しみください。

作りかた

1.とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。
2.Aを混ぜ合わせ、とり肉を約15分つけ込む。
3.付属の角皿に角網をのせ、とり肉の皮を上にして並べ、長ねぎをまわりに並べる。
4. 3.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。

手動調理時間/(約14分)	
レンジ設定	グリル設定
約3〜4分	約10〜12分

使用する付属品	位置
角皿+角網	中段



レンジグリル　調 理(自動)〈約14分〉

柔らかタンドリー風チキン

材料（2人分）

	とりもも肉（5～6cm角切り）	1枚(250g)
A	しょうが（すりおろす）	1かけ(6g)
	にんにく（すりおろす）	1かけ(6g)
	ヨーグルト	1/4カップ
	カレー粉	大さじ1
	塩	小さじ1
	こしょう	小さじ1/2
	ケチャップ（お好みで入れる）	大さじ1
	レモン	1/4個

☆ソースをたっぷりつけて加熱すると、
お肉がやわらかく仕上がります。

作りかた

1.ビニール袋にとり肉とAを入れてよくもみ、30分以上つけ込む。
2.付属の角皿に角網をのせ、Aをたっぷりつけた1.を並べる。
3. 2.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。
4.器に盛り、レモンを添える。

手動調理時間／(約14分)	
レンジ設定 約3～4分	グリル設定 約10～12分

使用する付属品	位置
角皿＋角網	中段

レンジグリル　調 理(自動)〈約20分〉

スペアリブ

材料（２人分）

	材料	分量
	豚スペアリブ	5本(400g)
A	焼肉のたれ（甘口）	大さじ3
A	ケチャップ	大さじ5
A	赤ワイン	大さじ1
A	パイナップルジュース	大さじ3
A	とんかつソース	大さじ1
A	こしょう	小さじ1/2(お好みで加減)
	玉ねぎ	1/2個(50g)

作りかた

1.玉ねぎを4等分のくし型に切る。
2.ビニール袋に豚スペアリブとAを入れてよくもみ、
　玉ねぎを加えて、15分以上つけ込む。
3.付属の角皿に角網をのせ、2.を並べる。
4. 3.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。
5.加熱が終了したら、角皿を取り出して前後を入れ替える。
6.時間ボタンを押し、約5～8分加熱を延長する。

手動調理時間/(約20分)	
レンジ設定	グリル設定
約3～4分	約10～12分+約5～8分

使用する付属品	位置
角皿+角網	中段



☆骨のまわりのおいしいお肉を、
豪快にかじってください。

レンジグリル 調 理(自動) 〈約20分〉

ミートローフ

材料

	材料	分量
A	合挽き肉	300g
A	玉ねぎ (みじん切り)	中1個(200g)
A	にんじん (約5mm角切り)	1/2本(60g)
A	パン粉 (牛乳につけて、ふやかしておく)	45g
A	牛乳	大さじ1
A	卵 (M)	1個
A	塩	小さじ1/2
A	こしょう	少々
A	ナツメグ	少々
	ベーコン	5枚(80g)

作りかた

1.ボウルにAを入れて、混ぜ合わせ、よく練る。
2.付属の角皿にベーコンを少しずつ重ねてしき、1.をのせてくるむ。
3. 2.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。
4.加熱が終了したら、角皿を取り出して前後を入れ替える。
5.時間ボタンを押し、約5～6分加熱を延長する。

手動調理時間/(約20分)	
レンジ設定	グリル設定
約5～7分	約8～10分+約5～6分

使用する付属品	位置
角皿	中段



☆玉ねぎとにんじんのシャキシャキ感が新しい簡単ミートローフです。
シャキシャキ感がお好みでない方は、玉ねぎとにんじんをレンジにかけてからどうぞ。

レンジグリル　調 理(自動)〈約16分〉

フレッシュトマトソースハンバーグ

材料（2人分）

A	合挽き肉	200g
	玉ねぎ（みじん切り）	中1/2個(100g)
	パン粉	15g
	卵（M）	1個
	塩	小さじ2/3
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々
	トマトケチャップ	小さじ1
B	プチトマト (小なら2つ切り、大なら4つ切り)	小さかったら15個、 大きかったら10個
	にんにく（すりおろす）	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	砂糖	ひとつまみ(小さじ1/8)
	フレッシュバジル	適量

作りかた

1.ボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせ、2等分にして小判型にする。
2.Bを合わせておく。
3.深めの耐熱容器にAを入れ、Bをまわりに散らす。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。

手動調理時間/(約16分)	
レンジ設定 約4〜6分	グリル設定 約10〜12分

使用する付属品	位置
角皿	中段



☆ハンバーグとソースが
一緒に調理できる手間なしメニューです。

レンジグリル 手 動 〈約34分〉

ローストポーク



材料

豚ロース肉（かたまり）	500g
塩	小さじ1/2
こしょう	小さじ1/2
ローズマリー	2〜3本
セージ	2〜3本
タイム（あれば）	2〜3本

作りかた

1.豚ロース肉のまわりに塩、こしょうをすり込むようにつける。
2.付属の角皿の上にオーブンシートをしいてハーブをのせ、その上に1をのせる。
3. 2.を中段に入れ、[レンジグリル]「手動」で、レンジ約8〜10分、グリル約14〜15分で加熱する。加熱が終了したら、そのまま庫内に約10分放置する。（仕上がりをみて時間を調節する）
※肉の大きさ、温度などの条件によって、仕上がりが変わるので、加熱が足りない場合は、時間ボタンで加熱を延長してください。

☆ハーブを肉の上にのせると、ハーブだけ焦げてしまうので、下にしきこんでください。

手動調理時間／（約34分）	
レンジ設定	グリル設定
約8〜10分	約14〜15分+約10分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン 予熱なし 〈約27分〉

ローストビーフ

材料

牛もも肉（かたまり） ----- ５００g
にんにく(すりおろす) ---- 大さじ1/2
サラダ油 ------------- 大さじ1
塩・こしょう ----------- 各少々

作りかた

1.牛もも肉はたこ糸でしばって、形をととのえる。
2.肉全体に塩、こしょう、にんにくをすりこみ、サラダ油をぬる。
付属の角皿にアルミホイルをしき、肉をのせる。
3. 2.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」250℃で
約２５～３０分焼く。

手動調理時間/(約27分)	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 250℃　約25～30分	角皿	中段



※肉の形によって、火の通り具合が異なります。
お好みに合わせて、様子を見ながら時間ボタンで加熱を延長してください。

グリル〈約21分〉

さけ焼き



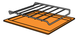
材料（2人分）

塩さけ -------------------- 2切(1切約80g)

手動調理時間/(約21分)

グリル　約14〜16分+約5〜7分

使用する付属品

角皿+角網  位置／中段

作りかた

1.付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、さけを並べる。
2. 1.を中段に入れ、[グリル]で約14〜16分加熱する。
3.加熱が終了したら、角皿を取り出してさけを裏返し、庫内に戻す。
4.時間ボタンを押し、約5〜7分加熱を延長する。

グリル〈約22分〉

あじの開き



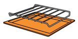
材料（2人分）

あじの開き ---------------- 2枚(1枚約100g)

手動調理時間/(約22分)

グリル　約15〜17分+約5〜7分

使用する付属品

角皿+角網  位置／中段

作りかた

1.付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、あじを並べる。
2. 1.を中段に入れ、[グリル]で約15〜17分加熱する。
3.加熱が終了したら、角皿を取り出してあじを裏返し、庫内に戻す。
4.時間ボタンを押し、約5〜7分加熱を延長する。

グリル〈約22分〉

塩さば焼き



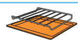
材料（2人分）

塩さば -------------------- 2切(1切約80g)

手動調理時間/(約22分)

グリル　約15〜17分+約5〜7分

使用する付属品

角皿+角網  位置／中段

作りかた

1.付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、さばを並べる。
2. 1.を中段に入れ、[グリル]で約15〜17分加熱する。
3.加熱が終了したら、角皿を取り出してさばを裏返し、庫内に戻す。
4.時間ボタンを押し、約5〜7分加熱を延長する。

グリル 〈約22分〉

さんまの塩焼き



材料（2人分）

さんま ---------- 2尾(1尾約160g)
塩 ---------- 少々

手動調理時間/(約22分)

グリル　約15～17分＋約5～7分

使用する付属品

角皿＋角網　位置／中段

作りかた

1.さんまは2つに切って塩をふり、約20～30分おく。
2.付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、1.を並べる。
3. 2.を中段に入れ、[グリル]で約15～17分加熱する。
4.加熱が終了したら、角皿を取り出してさんまを裏返し、庫内に戻す。
5.時間ボタンを押し、約5～7分加熱を延長する。

グリル 〈約15分〉

ぶりのてり焼き



材料（2人分）

ぶり ---------- 2切(1切約80g)
A しょうゆ ---------- 大さじ1・2/1
A みりん ---------- 大さじ1・2/1

手動調理時間/(約15分)

グリル　約8～10分＋約5～7分

使用する付属品

角皿＋角網　位置／中段

作りかた

1.ぶりをAに約30分つけ込む。
2.付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、ぶりを並べる。
3. 2.を中段に入れ、[グリル]で約8～10分加熱する。
4.加熱が終了したら、角皿を取り出してぶりを裏返し、庫内に戻す。
5.時間ボタンを押し、約5～7分加熱を延長する。

グリル 〈約17分〉

いか焼き



材料（2人分）

するめいか ---------- 1はい(約200g)
A しょうゆ ---------- 大さじ2
A みりん・酒 ---------- 各大さじ1

手動調理時間/(約17分)

グリル　約10～12分＋約5～6分

使用する付属品

角皿＋角網　位置／中段

作りかた

1.いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。
2. Aを混ぜ合わせて、いかを約15分つけ込む。
3.付属の角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、いかを並べる。
4. 3.を中段に入れ、[グリル]で約10～12分加熱する。
5.加熱が終了したら、角皿を取り出していかを裏返し、庫内に戻す。
6.時間ボタンを押し、約5～6分加熱を延長する。

グリル〈約14分〉

海老の香草焼き

材料（２人分）

殻つきえび ------------- ８本(1本約20g)
バター（4等分）---------- 10g
塩・こしょう ------------- 各少々
にんにく（みじん切り）----- 小さじ1
パセリ（粗みじん切り）----- 大さじ1



作りかた

1.えびの背から包丁を入れ、背ワタを取っておく。
2.耐熱容器にえびが重ならないように並べ、バターを上にのせる。
3.塩、こしょうをし、にんにく、パセリを散らす。
4. 3を付属の角皿にのせて中段に入れ、[グリル]で約13～15分加熱する。

手動調理時間/(約14分)
グリル 約13～15分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン 予熱なし 〈約23分〉

白身魚のホイル焼き

材料（２人分）

たら（甘塩） --------------- ２切（１切約８０ｇ）
玉ねぎ（薄切り） ----------- 中1/4コ（５０g）
にんじん（短冊切り） -------- ２０g
えのき ------------------ ５０g
しめじ（小房に分ける） ----- ２５g
バター ------------------ 少々
レモン（スライス） ---------- １枚

作りかた

1.アルミホイル（約２５cm×３０cm）を広げてバターをぬり、たらをのせる。
2. 1.の上に玉ねぎ、にんじん、えのき、しめじ、レモンをのせて包む。
3. 2.を付属の角皿に並べて、中段に入れ、
［オーブン］「予熱なし」250℃で約20～25分加熱する。

手動調理時間／（約23分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 250℃　約20～25分	角皿	中段



オーブン 予熱なし 《約18分》

ささみ大葉フライ

材料（2人分）

とりささみ	4枚（1枚30g）
大葉	8枚
柚子こしょう	大さじ1
酒	小さじ4
薄力粉	大さじ1
溶き卵	大さじ1
パン粉	1カップ
サラダ油（オリーブオイル）	大さじ2



☆柚子こしょうと大葉で
香り豊かな和の料理になりました。

作りかた

1.ささみに塩と酒をふりかけてしばらくおく。
2. 1.に柚子こしょうをぬり、大葉で巻く。
3. 2.に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
4.付属の角皿にオーブンシートをしき、3.を並べる。
5. 4.に油を少量ずつ均一にかけ、中段に入れる。
6.［オーブン］「予熱なし」250℃で、約17～19分加熱する。

手動調理時間／（約18分）
オーブン（予熱なし） 250℃　約17～19分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン 予熱なし 〈約18分〉

さけフライ



材料（2人分）

さけ	2切（1切80～100g）
塩・こしょう	各少々
薄力粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	1/2カップ
サラダ油（オリーブオイル）	大さじ1

作りかた

1.さけに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
2.付属の角皿にオーブンシートをしき、1.を並べる。
3.　2.に油を少量ずつ均一にかけ、中段に入れる。
4.［オーブン］「予熱なし」250℃で約17～19分加熱する。

手動調理時間/（約18分）
オーブン（予熱なし）
250℃　約17～19分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン 予熱なし 〈約15分〉

海老フライ



材料（2人分）

えび	4尾（1尾50g）
塩・こしょう	各少々
薄力粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	1/2カップ
サラダ油（オリーブオイル）	大さじ1

作りかた

1.えびは尾の一節を残して殻をむき、ようじ等で背ワタをとる。
丸まらないように腹側に4～5ヶ所切り込みを入れる。
2.えびに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
3.付属の角皿にオーブンシートをしき、2.を並べる。
4.　3.に油を少量ずつ均一にかけ、中段に入れる。
5.［オーブン］「予熱なし」250℃で約14～16分加熱する。

手動調理時間/（約15分）
オーブン（予熱なし）
250℃　約14～16分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約13分〉

スパニッシュオムレツ



☆器ひとつで混ぜて、焼いて、食卓へ。
忙しい朝にはうれしい一品です。

材料（2人分）

材料	分量
卵（M）	3個
パプリカ赤（約1cm角切り）	1/4個(50g)
ピーマン（約1cm角切り）	1個(30g)
じゃがいも（うすい短冊切り）	1個(100g)
玉ねぎ（みじん切り）	1/8個(30g)
ベーコン（約1cm角切り）	1枚
生クリーム	1/2カップ(100mL)
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

作りかた

1.直径20cm、深さ5cm程度の耐熱容器に卵を溶き、生クリームを混ぜる。
2.全ての材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
3. 2.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。
※ふくらむので、材料が半分位の高さになる器をお使いください。

手動調理時間／(約13分)	
レンジ設定	グリル設定
約5〜7分	約6〜8分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル　調 理(自動)　〈約14分〉

厚揚げはさみ焼き



材料（2人分）

	厚揚げ	1枚(280g)
A	とりひき肉	40g
A	玉ねぎ（みじん切り）	1/8個(30g)
A	生パン粉	6g
A	溶き卵	大さじ1
A	にんじん（みじん切り）	15g
A	レンコン（みじん切り）	15g
A	しょうが（みじん切り）	小さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ1

☆お好みで、しょうゆ、おろししょうが、万能ねぎ、など添えてどうぞ。

作りかた

1.ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
2.半分にした厚揚げの切り口にしっかり切り込みを入れ、
　1.を半量ずつ奥まで詰める。
3.付属の角皿に角網をのせ、2.を並べる。
4. 3.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。

手動調理時間/(約14分)		使用する付属品	位置
レンジ設定 約3～4分	グリル設定 約10～12分	角皿＋角網	中段

オーブン　予熱なし　〈約30分〉

茶碗蒸し

材料（2人分）

	とりささみ	40g
	酒・塩	各少々
	干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）	2枚
	かまぼこ（厚さ5mm）	2切
	えび（殻をむき、背ワタを取る）	2尾
	ぎんなん（缶詰）	2個
	卵（M）	1個
A	だし汁	180mL
A	しょうゆ	小さじ1/2
A	塩	少々
	みつば	適量

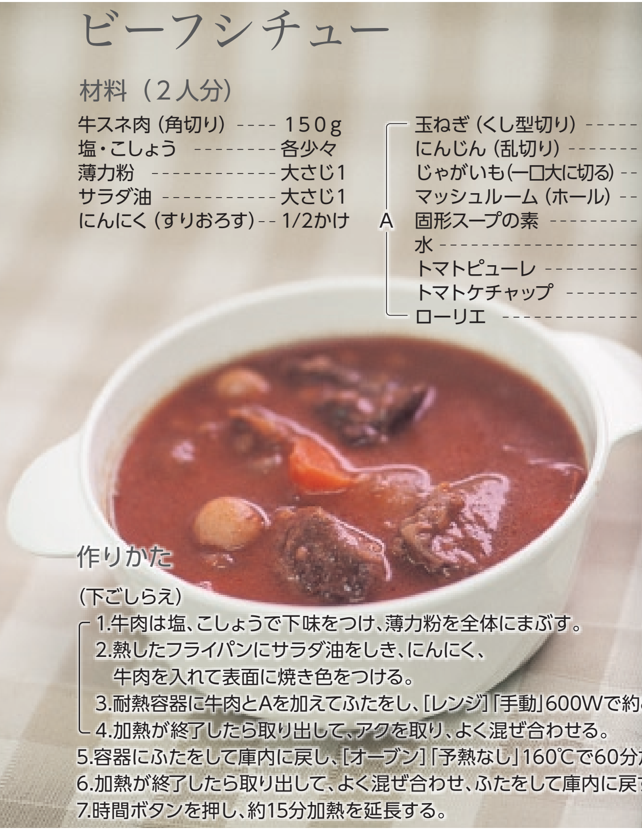


作りかた

1.ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。
2.ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。よく混ぜ合わせてこす。
3.器に1.、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて
　2.を静かにそそぎ、ふたをする。
4. 3.を付属の角皿にのせて、庫内底面に置き、
　[オーブン]「予熱なし」160℃で、約28～33分加熱する。
5.加熱後、みつばをのせてふたをしておく。
　※固まらないときは、様子を見ながら時間ボタンで加熱を延長してください。

手動調理時間/(約30分)	使用する付属品	位置
オーブン(予熱なし) 160℃　約28～33分	角皿	底面

オーブン 予熱なし 〈約75分〉



ビーフシチュー

材料（2人分）

牛スネ肉（角切り）---- 150g
塩・こしょう --------- 各少々
薄力粉 ------------- 大さじ1
サラダ油 ----------- 大さじ1
にんにく（すりおろす）-- 1/2かけ

A
- 玉ねぎ（くし型切り）----- 1/2コ（125g）
- にんじん（乱切り）------- 1/2本（75g）
- じゃがいも（一口大に切る）-- 1個（100g）
- マッシュルーム（ホール）-- 小1/2缶
- 固形スープの素 --------- 1個
- 水 ------------------- 300mL
- トマトピューレ --------- 100g
- トマトケチャップ ------- 大さじ2
- ローリエ -------------- 各少々

作りかた

（下ごしらえ）
1.牛肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にまぶす。
2.熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく、
牛肉を入れて表面に焼き色をつける。
3.耐熱容器に牛肉とAを加えてふたをし、[レンジ]「手動」600Wで約8分加熱する。
4.加熱が終了したら取り出して、アクを取り、よく混ぜ合わせる。
5.容器にふたをして庫内に戻し、[オーブン]「予熱なし」160℃で60分加熱する。
6.加熱が終了したら取り出して、よく混ぜ合わせ、ふたをして庫内に戻す。
7.時間ボタンを押し、約15分加熱を延長する。

手動調理時間/（約75分）	使用する付属品
オーブン（予熱なし） 160℃　60分+約15分	なし

オーブン 予熱なし 〈約75分〉



クリームシチュー

材料（2人分）

とり肉（一口大に切る）------- 150g
じゃがいも（乱切り）--------- 中1個（150g）
にんじん（乱切り）----------- 小1/2本（50g）
玉ねぎ（くし型切り）--------- 中1/2個（100g）
市販のクリームシチューの素 ----- 1/2箱（小50～60g）
水 ------------------------ 350mL

作りかた

（下ごしらえ）
1.耐熱容器にすべての材料を入れてふたをし、
[レンジ]「手動」600Wで約8分加熱する。
2.加熱が終了したら取り出して、アクを取り、よく混ぜ合わせる。
3.容器にふたをして庫内に戻し、[オーブン]「予熱なし」160℃で
60分加熱する。
4.加熱が終了したら取り出して、よく混ぜ合わせ、
ふたをして庫内に戻す。
5.時間ボタンを押し、約15分加熱を延長する。

手動調理時間/（約75分）	使用する付属品
オーブン（予熱なし） 160℃　60分+約15分	なし

レンジグリル 調 理(自動) 〈約12分〉

フレッシュトマトのペペロンチーノ風うどん



材料 (2人分)

プチトマト (半分に切る)	12個
オリーブオイル	大さじ2
ドライガーリック	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	ひとつまみ
鷹のつめ (細かくちぎる)	1～2本(お好みで)
ゆで細うどん (ほぐす)	2玉(200g×2)
バジル	4枚(3g)

☆細めのゆでうどんで作りましたが、昨日の残りのパスタや、そうめんでも大丈夫です。

作りかた

1.付属の角皿にバジル以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
2. 1.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。
3.できあがりに、ちぎったバジルをのせ、
　お好みでオリーブオイルをかけてよく混ぜ合わせる。

手動調理時間/(約12分)	
レンジ設定	グリル設定
約4～6分	約6～8分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル 調 理(自動) 〈約12分〉

焼きそば



材料 (2人分)

キャベツ (約3cm角切り)	100g
もやし	60g
豚ばら薄切り肉 (一口大に切る)	50g
万能ねぎ (小口切り)	大さじ2
中華麺 (蒸し)	2玉 (150g×2)
ソース (添付品)	2袋

作りかた

1.付属の角皿に麺をほぐし、野菜、肉の順にのせる
2. 1.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。
3.加熱が終了したら、ソースと万能ねぎをかけてよく混ぜ合わせる。

手動調理時間/(約12分)	
レンジ設定	グリル設定
約4～6分	約6～8分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル 調 理(自動)〈約14分〉

焼きおにぎり(みそ・しょうゆ)

材料(1人分)

おにぎり(常温) ----- 2個(1個120g)
みそ ------------- 小さじ1
酒 --------------- 小さじ1
しょうゆ ---------- 小さじ1

作りかた

1.みそと酒を混ぜ合わせておく。
2.おにぎりに練りみそとしょうゆをぬる。
3.付属の角皿に角網をのせ、2.を並べる。
4. 3.を中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。



☆七味や粉山椒など、お好きなものをふってお試しください。

手動調理時間/(約14分)	
レンジ設定	グリル設定
約3～4分	約10～12分

使用する付属品	位置
角皿+角網	中段

レンジグリル 手 動〈約9分〉

しょうが焼き丼

材料(1人分)

豚ロース肉(薄切り) ---- 3～4枚(100g)
しょうが(すりおろす) --- 大さじ1
にんにく(すりおろす) --- 小さじ1/2
りんご(すりおろす) ----- 大さじ1
しょうゆ ------------- 大さじ1
片栗粉 -------------- 小さじ1
みりん --------------- 小さじ1/2
ご飯 ---------------- 150～200g



☆肉をそのままご飯にのせるのは抵抗があるかもしれませんが、レンジグリル加熱だからできるあっという間の簡単メニューです。
ねぎや海苔をトッピングしてどうぞ。

作りかた

1.ビニール袋にご飯以外の材料を入れ、よくもみ込みむ。
2.耐熱容器にご飯を入れ、1.を汁ごとのせる。
3.肉をご飯をかくすように広げる。
(焼くと肉が縮みます)
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル]「手動」でレンジ約2～3分、グリル約5～8分で加熱する。

手動調理時間/(約9分)	
レンジ設定	グリル設定
約2～3分	約5～8分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル　調 理(自動)　〈約15分〉

焼きカレー

材料（2人分）

市販のレトルトカレー ----- 2袋(200g×2)
冷めたご飯 ------------ 2皿(150g×2)
細切りチーズ ----------- 40g(1皿分20g)



☆ご飯とカレーをいっしょにレンジで
あたためて、続けてグリルで焼く、
レンジグリル加熱の得意メニューです。

作りかた

1.耐熱容器（2皿）にご飯、カレーの順に入れ、上からチーズをのせる。
2. 1.を付属の角皿にのせて中段に入れ、［レンジグリル］「調理」で加熱する。
※卵は破裂するおそれがあるので、のせないでください。

手動調理時間/(約15分)	
レンジ設定 約4～5分	グリル設定 約10～12分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル 手 動〈約17分〉

焼きリゾット

☆器で混ぜて焼くだけ。
野菜たっぷりの
お手軽ご飯メニューです。

材料（2人分）

材料	分量
ご飯（冷めたもの）	150g
トマト（約1cm角切り）	小1個（160g）
ズッキーニ（約1cm角切り）	1/2本（100g）
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（50g）
しめじ（小房に分ける）	1/4株（25g）
にんにく（すりおろす）	1かけ（6g）
コンソメ顆粒	大さじ1/2
白ワイン	大さじ2
水	150mL
オリーブオイル	大さじ1
粉チーズ	大さじ4～5



作りかた

1.深めの耐熱容器に粉チーズ以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル]「手動」で、
レンジ約7～9分、グリル約8～10分で加熱する。
できあがりに粉チーズをふり、全体に混ぜ合わせる。

手動調理時間/(約17分)		使用する付属品	位置
レンジ設定 約7～9分	グリル設定 約8～10分	角皿	中段

レンジグリル 調 理(自動)〈約15分〉

カニとアスパラのクリームドリア

材料（2人分）

材料	分量
市販のホワイトソース	1/2カップ
カニ（缶詰）	小1/2缶（50g）
生クリーム	大さじ2
アスパラガス（斜め切り）	2本（50g）
玉ねぎ（薄切り）	1/8個（25g）
水	大さじ2
こしょう	少々
コンソメ顆粒	小さじ1
白ワイン	大さじ1
ご飯	110g
ピザ用チーズ	大さじ2



☆チーズやカニ缶によって
塩分がかわります。
お味見をして加減してください。

作りかた

1.深めの耐熱容器にチーズ以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
2.平らにならし、チーズをのせる。
3. 2.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。

手動調理時間/(約15分)		使用する付属品	位置
レンジ設定 約4～5分	グリル設定 約10～12分	角皿	中段

オーブン　予熱なし　〈約42分〉

パエリア

材料（2人分）

材料	分量
米（洗わない）	1合（150g）
A 玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（90g）
A ホールトマト缶（ざく切り）	1/2カップ
A 水	200mL
A 白ワイン	大さじ2
A サフラン（あれば）	0.2g
A 固形スープの素	1個
A にんにく（おろす）	小さじ1/2
とりもも肉（一口大）	150g（一口大）
えび（尾を残して殻をむく）	4尾（1尾20g）
あさり	10個
パプリカ赤（約2cm角切り）	1/4個（30g）
パプリカ黄（約2cm角切り）	1/4個（30g）
いんげん（半分に切る）	3本（20g）
オリーブオイル	大さじ1

☆レモンをかけるとさらにおいしく召しあがれます。



作りかた

1.鍋にAを入れて一度煮とかす。
2.直径25cm、深さ4～5cm程度の耐熱容器に米を入れ、とり肉を並べ、
　あつあつの1.をまわし入れる。
3. 2.の上にえび、あさり、パプリカ、いんげんを並べ、
　オリーブオイルをかけて、上面をアルミホイルでおおう。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、［オーブン］「予熱なし」250℃で、
　約35～40分加熱する。加熱が終了したら、そのまま庫内で約5分蒸らす。

手動調理時間／（約42分）
オーブン（予熱なし）
250℃　約35～40分+むらし約5分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル　手 動〈約11分〉

ポークチップ

材料（2人分）

- 豚しゃぶ用ロース肉 ------ 100g
- 塩 ------ 少々
- こしょう ------ お好みで
- ガーリックパウダー ------ 小さじ1
- 米粉 ------ 大さじ1

☆できあがりに、カレー粉やドライバジル、
七味唐辛子、山椒などをふって、
色々なオリジナルをお楽しみください。



作りかた

1.ビニール袋に全ての材料を入れ、よくふる。
2.付属の角皿に角網をのせ、豚肉を1枚ずつ広げて並べる。
（肉が切れないように注意して広げる）
3. 2.を中段に入れ、[レンジグリル]「手動」で、
レンジ約2分、グリル約9〜10分で加熱する。

手動調理時間／(約11分)	
レンジ設定 約2分	グリル設定 約9〜10分

使用する付属品	位置
角皿＋角網	中段

レンジグリル 手 動〈約13分〉

シーフードミックスの香草バター焼き

材料（2人分）

- シーフードミックス ………… 100g
- A
  - 白ワイン ………… 大さじ1
  - バター ………… 大さじ2
  - パセリ（みじん切り）………… 大さじ2
  - 塩・こしょう ………… 各少々
  - にんにく（すりおろす）………… 小さじ1
- フランスパン（厚さ1cm）………… 2枚

☆冷えた白ワインとの
相性はばつぐん！



作りかた

1. Aをよく混ぜ合わせておく。
2. 耐熱容器（直径約10cm）2個にフランスパンをしき、
   シーフードミックスをのせ、その上に1.をのせる。
3. 2.を付属の角皿にのせて中段に入れ、［レンジグリル］「手動」で、
   レンジ約2分、グリル約10〜12分で加熱する。

手動調理時間／（約13分）		使用する付属品	位置
レンジ設定 約2分	グリル設定 約10〜12分	角皿	中段

レンジグリル 調 理（自動）〈約11分〉

ごぼうとにんじんのかき揚げ風

材料（2人分）

- ごぼう（10cm以上）………… 60g
- にんじん（10cm以上）………… 60g
- 桜えび ………… 5〜10g（お好みで）
- ごま油 ………… 大さじ2
- 塩 ………… 少々

☆ピーラーで厚めに削ぐと、
ハリハリして歯ごたえよく仕上がります。



作りかた

1. にんじん、ごぼうはピーラーで皮をむくようにして長め（10cm以上）に削ぎ、
   水につけてはりっとさせてから、水気をペーパータオルなどでよくふく。
2. ビニール袋に1.と桜えび、ごま油、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 付属の角皿に角網をのせ、2.を並べる。
4. 3.を中段に入れ、［レンジグリル］「調理」で加熱する。

手動調理時間／（約11分）		使用する付属品	位置
レンジ設定 約2〜3分	グリル設定 約8〜10分	角皿＋角網	中段



オーブン 予熱なし 〈約19分〉

ロールパン

材料（9個分）

- 強力粉 ---- 200g
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）---- 3g
- 砂糖 ---- 30g
- 塩 ---- 小さじ1/3（2g）
- 卵1/2個（割りほぐす）＋牛乳（40℃）---- 150mL
- バター（やわらかくしておく）---- 30g
- サラダ油（ボウルにぬるもの）---- 少々
- 溶き卵 ---- 1/2個

パン生地作りのコツとポイント

● 牛乳はあたためて

約40℃にあたためたものを使います。冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

● こね上げた温度は

28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。
夏場など室温が高いときは、ボウルを2重にし、下に水を入れてこね上げます。

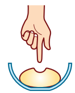
● 発酵のときは

生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧吹きを忘れずに。
また、発酵時間はあくまでもめやすです。季節、室温などにより異なります。
ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。
また、生地が乾燥していたら、霧吹きを追加します。

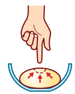
● 一次発酵後の発酵の目安

一次発酵後、生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

発酵良好
指穴がそのまま残る
発酵完了



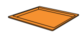
発酵不足
指穴がすぐに戻る
●かたく重いパンになる
発酵時間を追加する



発酵過剰
周囲にしわができ、沈んでしまう
●パサついたパンになる
次回は発酵時間を短めにする※



※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用してください。

手動調理時間/(約19分)	使用する付属品	位置
オーブン(予熱なし) 180℃ 約18～20分	角皿 	中段

1.

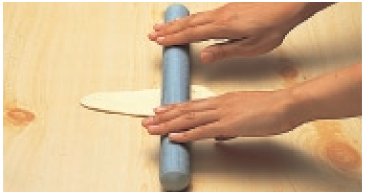
2.

3.

5.

6.

8.

9.

10.

11.


作りかた

1.ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。
2.生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。
3.表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。生地を丸くまとめる。
4.油を薄くぬったボウルに入れて霧吹きをし、ラップをかける。付属の角皿にのせ、底面に置く。[オーブン]「予熱なし」「発酵」40℃で約40～60分発酵させる。(一次発酵)
5.生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。
6.発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。
7.生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。
8.分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10～15分休ませる。(ベンチタイム)
9.生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。
10.角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧吹きをする。
11.角皿を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」「発酵」40℃で、約20～40分、2～2.5倍に発酵させる。(二次発酵)
12.角皿を取り出し、生地の表面に溶き卵をぬる。
13.角皿を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」180℃で、約18分～20分焼く。

オーブン 予熱なし 〈約19分〉

フォカッチャ



材料（1枚分）

強力粉	200g
薄力粉	100g
塩	小さじ1（5g）
砂糖	小さじ1
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ1（4g）
オリーブオイル	大さじ2
ぬるま湯（40℃ぐらい）	180～190mL
A オリーブオイル	大さじ2
A 水	大さじ1
A 塩	少々
ローズマリー	2枝

作りかた

1.ロールパン（P37）の1～6と同様にして生地を作る。このとき、ロールパンのバターの代わりに、オリーブオイルを使い、一次発酵を[オーブン]「予熱なし」「発酵」30℃で約40～50分とする。
2.台に粉をふり、生地をめん棒で四角くのばし、オーブンシートをしいた付属の角皿にのせ、混ぜ合わせたAを半量ぬる。
3. 2.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」「発酵」30℃で、約20～30分発酵させる。（二次発酵）
4.生地がひとまわり大きくなったら、同じ間隔で指でしっかりと穴を開ける。
5.ローズマリーをちぎって散らし、軽く押さえる。
6. 5.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」220℃で約18～20分焼く。できあがりに、残しておいたAをはけで表面にぬり、あら熱をとる。

手動調理時間/（約19分）
オーブン（予熱なし） 220℃　約18～20分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン 予熱なし 〈約57分〉

フルーツケーキ

材料（パウンド型1本分）

材料	分量
バター（食塩不使用）	100g（室温にもどしておく）
砂糖	80g
卵	2個
A（合わせてふるっておく）	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
シナモン（パウダー）	小さじ1/8
ジンジャー（パウダー）	小さじ1/8
ナツメグ（パウダー）	小さじ1/8
クローブ（パウダー）	小さじ1/8
B（ラム酒をかけ、時々混ぜる）	
レーズン	20g
クランベリー	20g
ドライプルーン（種なし）（半分に切る）	30g
ドライアプリコット（半分に切る）	20g
ドライフィグ［白イチジク］（半分に切る）	20g
ラム酒	大さじ1
くるみ（ローストする）	20g



☆Bのフルーツ類は、3に混ぜる前に、汁から取り分けて薄力粉（分量外）をまぶしておくと、フルーツを均一にケーキに散りばめることができます。

作りかた

1.金属製のパウンド型(18cm×8cm)にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。
2.ボウルにバターを入れ、泡立て器で混ぜてクリーム状にする。
3.砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。
4.溶いた卵を少しずつ加え、その都度、よく混ぜる。
5.AとB(汁ごと)とくるみを4.に加え、ゴムべらで混ぜ、型に入れる。
6. 5.を付属の角皿の中央に縦にのせ、庫内底面に置いて［オーブン］「予熱なし」160℃で約50～60分焼く。
※材料を倍にして、2つの型を角皿に縦に2個置いても、同じ時間で焼くことができます。

手動調理時間／（約57分）
オーブン（予熱なし） 160℃　約50～60分

使用する付属品	位置
角皿 	底面



☆デコレーション
生クリームを粉糖を加えながら、泡立て、最後にホワイトラム酒を少し混ぜると、プロのような味になります。
スポンジ全体にぬり、フルーツを飾ります。
まわりに、スライスしたフルーツをぐるっと貼ると、多少生クリームが上手にぬれなくても、大丈夫！

手動調理時間/(約41分)	使用する付属品	位置
オーブン(予熱なし) 160℃　約40〜42分	角皿	底面

オーブン　予熱なし　〈約41分〉

スポンジケーキ

材料

＜スポンジケーキ (直径21cm) ＞
薄力粉 ---------- 120g
砂糖 ---------- 120g
卵(M) (室温にもどす) ---- 4個
バター ---------- 20g
牛乳 ---------- 大さじ1
バニラエッセンス ------ 少々

＜シロップ＞
砂糖 ---------- 小さじ2
水 ---------- 大さじ1強
ブランデー ---------- 小さじ2

＜仕上げ用フルーツ＞
イチゴ、ブルーベリー
ラズベリーなど ------- 適量

＜ホイップクリーム＞
生クリーム ---------- 300mL
砂糖 ---------- 30g
バニラエッセンス・ラム酒 ---- 各少々

ホイップクリームの作りかた



1. ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。
2. とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。

※スポンジケーキ(直径18cm)の場合
薄力粉90g、砂糖90g、卵(M) 3個、
バター15g、牛乳小さじ2、
オーブン(予熱なし) 160℃、加熱時間約35〜37分

作りかた（共立て法）

1.型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。
2.ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。
3. 2.に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまで
しっかり泡立てる。
最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。
4. 3.にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、
生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。
（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）
5.耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
[レンジ]「手動」600Wで約30～40秒加熱して溶かす。
6. 4.に5.を入れ、手早く混ぜる。
7. 6.を型に流し、表面をならす。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
8. 7.を付属の角皿にのせて庫内底面に置き、[オーブン]「予熱なし」160℃で、
約40～42分焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。
★焼き足りないときは、様子を見ながら時間ボタンで延長してさらに焼く。
9.焼き上がったら、焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約10cmから
1度落として空気を抜く。底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。
10.シロップは砂糖と水を合わせて[レンジ]「手動」600Wで約30秒
加熱する。あら熱がとれたらブランデー入れる。
11.スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームと
フルーツで飾る。

3.

4.

8.


オーブン　予熱なし　〈約22分〉

アイスボックスクッキー



材料（20個分）

- バター（やわらかくしておく）---- 35g
- 砂糖 ---- 30g
- 卵黄 ---- M玉1/4コ分
- 牛乳 ---- 大さじ1/2
- バニラエッセンス ---- 少々
- A－薄力粉（ふるう）---- 40g
- B ┌ 薄力粉（合わせてふるう）---- 30g
- 　 └ ココア ---- 10g

作りかた

1.ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練り、卵黄、牛乳、
バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
2. 1.を2等分し、各々にA、Bを入れてサックリと混ぜる。
3. 2.の各々を約5cmの棒状にして、ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
4. 3.を各々たてに4つに切り、2本ずつ組み合わせて市松模様にして、
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
5.付属の角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、
約5mmの厚さに切って並べる。
6. 5.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」170℃で、約20～23分焼く。

手動調理時間/（約22分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 170℃　約20～23分	角皿	中段

オーブン 予熱なし 〈約20分〉

ロールケーキ

材料

薄力粉 ---------- 80g
砂糖 ---------- 80g
卵 ---------- 3個
溶かしバター(食塩不使用) ---- 30g

キウィフルーツ ---------- 1個
黄桃(シロップ漬け) ---------- 1個分
ドライプルーン (種なし) ------ 5〜8粒
※キウィは6〜8等分、
　黄桃は半割を更に4〜6等分、
　プルーンは等分する。

＜シロップ＞
水 ---------- 100mL
砂糖 ---------- 50g
ラム酒 ---------- 大さじ1/2
鍋に入れて火にかけ、
砂糖が溶けたら冷ます。
冷めたらラム酒を加える。

＜ホイップクリーム＞
生クリーム -------- 200mL
砂糖 ---------- 大さじ3
ラム酒 ---------- 大さじ1/2
ボウルに入れしっかり泡立てる。

準備

付属の角皿にサラダ油をぬる。オーブンシートを角皿よりも大きめに切り、
四隅に切り込みを入れて角皿にしく。(油をぬっておくと、紙がずれなくなる。)

作りかた

1.スポンジケーキ(P41)の2〜4と同様にして生地を作る。
2. 1.に溶かしバターを加えて手早く混ぜ、オーブンシートをしいた
　角皿に生地を流し入れ、平らにならす。
3. 2.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」170℃で約19〜21分焼く。
4.焼きあがったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、
　オーブンシートをはがし、もう1枚の固く絞ったふきんをかけて、あら熱をとる。
5. 4.の上下を入れ替え、焼けた面のふきんをはがして、
　平行に 約5cm間隔で浅く切れ目を入れ、はけで生地全体に
　シロップをしみ込ませる。
6.巻き終わりを残してホイップクリームをぬり、フルーツを並べて
　手前から巻く。ふきんを巻いたまま冷蔵庫でしばらく冷やす。



☆クリームとフルーツたっぷりで、
かわいいロールケーキです。
寝かして盛り付けてください。

手動調理時間/(約20分)
オーブン(予熱なし)
170℃　約19〜21分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン 予熱なし〈約57分〉

ブラウニー

材料

ブラックチョコレート（細かく砕く）	300g	ラム酒	大さじ2
くるみ（ローストする）	100g	薄力粉	120g
バター（やわらかくしておく）	140g	ココア	40g
砂糖	140g	ベーキングパウダー	小さじ1
卵（M）	3個	塩	小さじ1/2
バナナ	3本	ラム酒	適量

手動調理時間/(約57分)	使用する付属品	位置
オーブン(予熱なし) 180℃　約55〜60分	角皿	中段

作りかた

(下ごしらえ)深めの耐熱容器(約25cm×20cm)にバター(分量外)をぬり、薄力粉(分量外)をはたいて冷蔵庫に入れておく。バナナは2本をあらみじんにし、1本を輪切りにする。
1.ボウルにバターを入れ柔らかくなるまで泡立て器で混ぜ、砂糖を加え白くなるまでよく混ぜる。
2. 1.に溶いた卵を少しずつ加え、あらみじんにしたバナナとラム酒を加え、さらに混ぜる。
3.薄力粉、ココア、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ合わせる。
4.くるみの半量、チョコレートを加えて、切るように混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
　残りのバナナとくるみを飾る。
5. 4.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」180℃で約55〜60分焼く。
　※熱いうちに、ラム酒をぬり、あら熱が取れたら耐熱容器からはずす。



☆2．3日寝かすと、味がなじんでおいしくなります。
　密封して冷蔵庫に入れておきましょう。
　金属バットで作るときは加熱時間を約5分短くします。

オーブン 予熱なし〈約35分〉

ベイクドチーズケーキ

材料

<ビスケット地>

ビスケット	50g
バター	40g

<フィリング>

	クリームチーズ	200g
	卵（M）	2個
	砂糖	50g
A	コーンスターチ	20g
A	レモンの皮（すりおろす）	少々
A	レモン汁	大さじ1
A	生クリーム	大さじ4

手動調理時間/(約35分)	使用する付属品	位置
オーブン(予熱なし) 170℃　約33〜37分	角皿	底面

作りかた

(下ごしらえ)バターは耐熱容器に入れてラップをし、[レンジ]「手動」600Wで約20〜30秒加熱する。卵は卵黄と卵白に分けておく。
1.ビスケットはビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
2. 1.を直径18cmケーキ型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。
3.クリームチーズは耐熱容器に入れ、[レンジ]「手動」600Wで約30秒〜1分加熱し、
　泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。
4.卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。
　3.を入れてゴムべらでサックリと混ぜる。
5. 2.の型に4.を流して表面をならし、型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
6. 5.を付属の角皿にのせて庫内底面に置き、[オーブン]「予熱なし」170℃で、約33〜37分焼く。
7.焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
　型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。



☆ビスケットは甘みの少ない物を使います。

オーブン　予熱なし　〈約35分〉

シュークリーム

材料（9個分）

＜シュー皮＞

A	水	60mL
	バター	30g
薄力粉（ふるう）		40g
溶き卵		約1・1/2個分
粉砂糖		適量

＜カスタードクリーム＞

牛乳		300mL
B	薄力粉	15g
	コーンスターチ	15g
	砂糖	70g
卵黄		2個分
バター		20g
バニラエッセンス		少々
ラム酒		適量

作りかた

1.カスタードクリームを作る。（右記参照）
2.大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。
　［レンジ］「手動」600Wで約2分、沸とうするまで加熱する。
3. 2.に薄力粉を入れ、木じゃくしで勢いよく混ぜる。
　生地が耐熱容器の底からはがれるようになったら［レンジ］「手動」600Wで約1分加熱する。
4. 3.のあら熱がとれたら、溶き卵1コ分を入れ、容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。
　さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしですくって、ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。
5.付属の角皿にアルミホイルをしき、4.を絞り袋に入れて直径3cmに9個絞り出し、表面に霧吹きをする。
6. 5.を中段に入れ、［オーブン］「予熱なし」180℃で、約33～37分焼く。
　焼きあがったら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。
7.シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。
　表面に粉砂糖を茶こしでふる。

3.



4.





カスタードクリームの作りかた

1.耐熱容器に牛乳を入れ、［レンジ］「手動」600Wで約3分加熱する。
2.別の耐熱容器にBを合わせてふるい、
　1.を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。
3.2.に卵黄を入れて混ぜ、［レンジ］「手動」600Wで約2分加熱する。途中で1～2回かき混ぜる。
4.3.が熱いうちにバター、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
　あら熱が取れたら、お好みによりラム酒を入れる。

手動調理時間／（約35分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし）180℃　約33～37分	角皿	中段



オーブン　予熱なし　〈約21分〉

ナッツシリアルバー

材料

- A
  - 薄力粉 ---------- 75g
  - ココア ---------- 小さじ1・1/2
  - ベーキングパウダー -- 小さじ1・1/2
- バター（角切り）------ 75g
- ブラウンシュガー または砂糖 ---- 75g
- はちみつ ---------- 大さじ3
- B
  - オートミール ----- 100g
  - ミックスナッツ --- 80g
  - レーズン -------- 40g

作りかた

1.Aは合わせてふるう。
Bのレーズン・ナッツは粗く刻む。

2.ボウルにバターと砂糖を入れ、湯せんにかけて溶かし、はちみつを加えて混ぜ、あら熱をとる。

3. 2.にA、Bを加えて混ぜ、オーブンシートをしいた付属の角皿に広げる。

4. 3.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」180℃で、約20〜22分焼く。

5.あら熱がとれたら、棒状に切り分ける。

手動調理時間/(約21分)	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし）180℃　約20〜22分	角皿	中段



レンジグリル　手動　〈約14分〉

焼きりんご

材料（2個分）

- りんご ------------ 2個（1個約260g）
- A
  - バター --------- 10g
  - グラニュー糖 ---- 大さじ1
  - シナモン ------- 小さじ1

<飾り用（あれば）>
シナモンスティック
フレッシュミント

☆ソフトフリーズで
シャーベット風にしても
おいしく召しあがれます。

作りかた

1.りんごは底を抜かないようにして芯をくり抜く。

2.Aを混ぜ合わせ、半分ずつりんごの穴につめ、浅めの耐熱容器にのせる。

3. 2.を付属の角皿にのせて庫内底面に置き、[レンジグリル]「手動」で、レンジで5〜8分、グリルで6〜9分で加熱する。

4.飾りにシナモンスティック、ミントを添える。

手動調理時間/(約14分)		使用する付属品	位置
レンジ設定 約5〜8分	グリル設定 約6〜9分	角皿	底面

レンジグリル 調 理(自動) 〈約20分〉

ツナのグラタン



材料 (主菜として4人分、パーティー用として6人分)

	材料	分量
A	ツナ (缶詰)	1缶(80g)
A	ミックスベジタブル	1カップ(120g)
A	卵黄	2個分
A	玉ねぎ (みじん切り)	1個(200g)
A	塩・こしょう	各少々
A	レモン汁	小さじ1
A	マヨネーズ	80g
	卵白	2個分
	マヨネーズ	30g

☆とてもリーズナブルなメニューです。
泡立てた卵白にマヨネーズを手早く混ぜて、
すぐに焼くのがコツです。スフレ感がアップします。

作りかた

1.直径25cm、深さ4～5cm程度の耐熱容器にAを全て入れ、
　よく混ぜ合わせて平らにならす。
2. 1.を付属の角皿にのせて中段に入れ、[レンジグリル]「調理」で加熱する。
3.できあがる頃に、卵白を角が立つくらいに泡立て、マヨネーズを入れて手早く混ぜる。
4.加熱が終了したら、角皿を取り出して、1.の上に均一にのせ、庫内に戻す。
5.時間ボタンを押し、約5～6分加熱を延長する。

手動調理時間/(約20分)	
レンジ設定	グリル設定
約4～6分	約8～10分+約5～6分

使用する付属品	位置
角皿	中段

レンジグリル　調 理（自動）〈約14分〉

ラザニア

材料（2人分）

ラザニア ------------------- 50g
バター（型にぬる） ------------ 適量
ミートソース（市販品） --------- 1/2缶（150g）
ナチュラルチーズ ------------ 40g

<ホワイトソース>
バター ------------------- 25g
薄力粉 ------------------- 20g
牛乳 --------------------- 300mL
塩・こしょう --------------- 各少々



作りかた

1.ラザニアはゆで、冷水にとって冷ます。
2.ホワイトソースを作る。
3.グラタン皿にバターをぬり、ラザニア、ホワイトソース、ミートソースの順に3回重ね、一番上にチーズをのせる。
4. 3.を付属の角皿にのせて中段に入れ、［レンジグリル］「調理」で加熱する。

手動調理時間／（約14分）	
レンジ設定 約4～6分	グリル設定 約8～10分

使用する付属品	位置
角皿	中段

ホワイトソースの作りかた

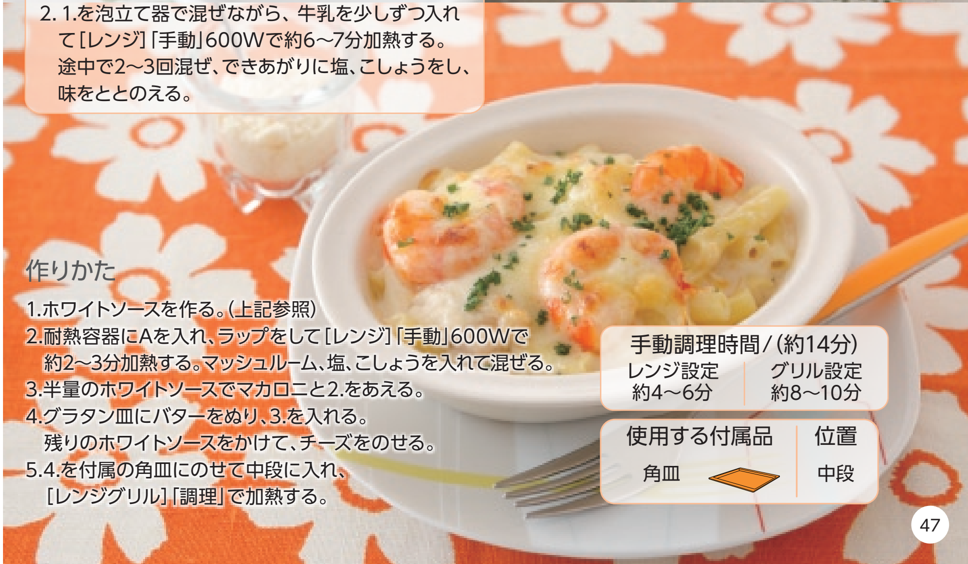
1.耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、［レンジ］「手動」600Wで約1分10秒～1分20秒加熱する。
2. 1.を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて［レンジ］「手動」600Wで約6～7分加熱する。途中で2～3回混ぜ、できあがりに塩、こしょうをし、味をととのえる。

レンジグリル　調 理（自動）〈約14分〉

マカロニグラタン

材料（2人分）

マカロニ（ゆでて油をからめる） -- 50g
A　とり肉（一口大に切る） ----- 50g
A　玉ねぎ（薄切り） ---------- 中1/4コ（50g）
A　むきえび --------------- 50g
A　白ワイン・バター ---------- 各大さじ1/2
マッシュルーム（スライス） ------ 小1/2缶
塩・こしょう　各少々
バター（型にぬるもの） -------- 適量
ナチュラルチーズ
（または粉チーズを適量） ------ 40g
ホワイトソース --------------- ラザニアと同量



作りかた

1.ホワイトソースを作る。（上記参照）
2.耐熱容器にAを入れ、ラップをして［レンジ］「手動」600Wで約2～3分加熱する。マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。
3.半量のホワイトソースでマカロニと2.をあえる。
4.グラタン皿にバターをぬり、3.を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。
5.4.を付属の角皿にのせて中段に入れ、［レンジグリル］「調理」で加熱する。

手動調理時間／（約14分）	
レンジ設定 約4～6分	グリル設定 約8～10分

使用する付属品	位置
角皿	中段

オーブン　予熱なし　〈約16分〉

手作りピザ1

材料（１枚分）

<生地>

強力粉 ------ 150g
砂糖 ------ 小さじ1
塩 ------ 小さじ1/3
ぬるま湯（40℃ぐらい）------ 80mL
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）------ 小さじ1
バター（やわらかくしておく）------ 10g

<具>

プチトマト ------ 15個
ピザ用チーズ ------ 100g
トマト水煮缶（トマトのみスプーンでつぶす）------ トマトのみ大さじ4
塩 ------ 小さじ1/4
バジル ------ 3本

作りかた

1.ロールパン（P37）の1～6と同様にしてピザ生地を作る。
（ロールパンの「卵＋牛乳」の代わりに、ぬるま湯を使う）
2.生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。
3.台に粉をふり、生地をめん棒で四角くのばし、
オーブンシートをしいた付属の角皿にのせる。
4.つぶしたトマトに塩を混ぜて3.にぬり、
チーズ、切ったプチトマトをのせる。
5. 4.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」250℃で約15～17分焼く。
できあがりにちぎったバジルを散らす。

手動調理時間／（約16分）	使用する付属品	位置
オーブン（予熱なし） 250℃　約15～17分	角皿	中段

☆ナポリではトマトソースではなく水煮のトマトをぬります。
さっぱりしておいしいです。お試しください。





オーブン　予熱なし　〈約16分〉

手作りピザ2

材料（1枚分）

＜生地＞
強力粉 ---------------------- 150g
砂糖 ----------------------- 小さじ1
塩 ------------------------ 小さじ1/3
ぬるま湯（40℃ぐらい） -------- 80mL
ドライイースト --------------- 小さじ1
（予備発酵のいらないもの）
バター（やわらかくしておく） ----- 10g

＜具＞
トマト水煮缶 ------------------ トマトのみ
　　（トマトのみスプーンでつぶす）　大さじ4
ピザ用チーズ ------------------ 100g
生ハム ---------------------- 5枚
ルッコラ --------------------- 4～5本



☆お好みでエキストラバージンオイルをふってください。

作りかた

1.ロールパン（P37）の1～6と同様にしてピザ生地を作る。
　（ロールパンの「卵＋牛乳」の代わりに、ぬるま湯を使う）
2.生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。
3.台に粉をふり、生地を丸くのばし、オーブンシートをしいた付属の角皿にのせる。
4.つぶしたトマトに塩を混ぜて3.にぬり、チーズをふる。
5.4.を中段に入れ、[オーブン]「予熱なし」250℃で約15～17分焼く。
　器に盛り、ルッコラと生ハムをたっぷりのせる。

手動調理時間/（約16分）
オーブン（予熱なし） 250℃　約15～17分

使用する付属品	位置
角皿	中段

グリル 〈約11分〉

焼きもち



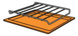
材料（4個分）

もち ------------------------ 4個（1個50g）

手動調理時間/（約11分）

グリル　約10～12分

使用する付属品

角皿＋角網  位置／中段

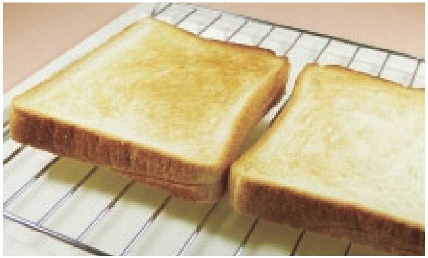
作りかた

1.付属の角皿に角網をのせ、もちを並べ、中段に入れる。
2.［グリル］で約10～12分加熱する。

※おもちによって、膨らみ方や焼き色のつき方が
　異なるので、様子を見ながら加熱してください。

グリル 〈約8分〉

トースト

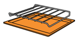


材料（2枚分）

食パン（6枚切り） ------------------------ 2枚

グリル　約5～6分＋約2～3分

使用する付属品

角皿＋角網  位置／中段

作りかた

1.付属の角皿に角網をのせ、食パン2枚を横にを並べ、
　中段に入れる。
2.［グリル］で約5～6分加熱する。
3.加熱が終了したら、角皿を取り出して食パンを裏返し、
　庫内に戻す。
4.時間ボタンを押し、約2～3分加熱を延長する。

※冷凍食パンの場合は約1分長く設定して、
　様子を見ながら加熱してください。

オーブン 予熱なし 〈約14分〉

冷蔵ピザ



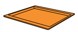
材料（1枚分）

冷蔵ピザ（市販） ---------------- 1枚（約22cm）

手動調理時間/（約14分）

オーブン（予熱なし）　250℃　約13～15分

使用する付属品

角皿  位置／中段

作りかた

1.付属の角皿に冷蔵ピザをのせ、中段に入れる。
2.［オーブン］「予熱なし」250℃で約13～15分焼く。

※調理時間はめやすです。パッケージの説明に従って
　調節してください。

レンジ〈約20分〉

簡単カレーライス



材料（1人分）

- 豚薄切り肉 ---------- 100g
- にんじん ---------- 1/2本（50g）
- 玉ねぎ ---------- 1/2個（120g）
- じゃがいも ---------- 1個（100g）
- 水 ---------- 340mL
- カレールー（市販） ---------- 50g

作りかた

1.耐熱容器に、カレールー以外の材料を全て入れ、ふたをする。
2.［レンジ］「手動」600Wで約10分加熱する。
3.加熱が終了したら、容器を取り出してアクを取り、
　カレールーを入れてよく混ぜ合わせる。
4.容器にふたをして庫内に戻し、
　時間ボタンを押し、約10分加熱を延長する。

手動調理時間/（約20分）	使用する付属品
レンジ（手動） 600W　約10分＋約10分	なし

レンジ〈約7分〉

簡単ラーメン



材料（1人分）

- インスタントラーメン（市販） ---------- 1個
- 野菜（キャベツ、もやし、にんじん、ねぎなど） ---------- 50～80g
- 水 ---------- 500mL
- スープ（添付） ---------- 1袋
- トッピング（チャーシューなど） ---------- 適量

作りかた

1.容器（どんぶり）に麺を入れ、水を入れる。（麺が水にしっかりつかる容器を使う）
2.麺の上に野菜をのせる。
3.［レンジ］「手動」600Wで約7～8分加熱する。
4.加熱が終了したら、スープを入れてよく混ぜ合わせる。
　できあがりに、チャーシューなどをトッピングする。
※ラーメンや野菜の種類により、仕上りが異なるので、様子を見ながら加熱する。

手動調理時間/（約7分）	使用する付属品
レンジ（手動） 600W　約7～8分	なし

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295　埼玉県深谷市小前田 1728-1



ZT945Z606H01Ⓐ